

## આટલું જરૂરી જાણીએ

- બેનો માટે ૧૫ થી ૪૫ વર્ષનો ગાળો પ્રજનન ગાળો કહેવાય. ત્યારબાદ જ્યારે સતત ૧૨ મહિના સુધી માસિક ના આવે ત્યારે મેનોપોઝ આવ્યું કહેવાય.
- અંડાશયમાં બનતા ઈસ્ટ્રોજન હોર્મોન્સ ઘટવાને લીધે મેનોપોઝ આવે છે.
- મેનોપોઝને કુદરતી પ્રક્રિયા માની, સ્વસ્થતા અને સહજતાથી સ્વીકારવા મનને જો પહેલેથી તૈયાર રાખ્યું હોય તો ઘણી તકલીફો ઓછી થાય.
- મોટાભાગની બેનોને (આશરે ૬૦% થી ૭૦%) મેનોપોઝ બાદ ખાસ તકલીફ થતી નથી. આમ ઓછી બહેનોને સારવારની જરૂર પડે છે.
- હવે બેનો ૬૫-૭૦ વર્ષ સુધી જીવે છે, જીવનનો ત્રીજો ભાગ મેનોપોઝ બાદ આવે છે. તેથી આ સમયે શરીરને સ્ફૂર્તિમાં અને મનને આનંદમાં રાખવા ખૂબ જરૂરી છે.
- મેનોપોઝ બાદ જરા જેટલું વાગવાથી જો હાડકું ભાંગે તો માનવું કે હાડકા નબળા પડ્યા છે. તેની તપાસ અને સારવાર કરાવવી પડે.
- મેનોપોઝ સમયે અચાનક ગરમી લાગવી, અમુક બેનોને અનિયમિત માસિક આવવું, ચિંતા થવી, ચીડિયાપણું જેવું અમુક બેનોને થોડા સમય માટે થઈ શકે છે.
- ૪૦-૪૫ વર્ષની ઉંમરે સમતોલ આહાર ખાઈને વજનને કાબુમાં રાખવું તેમજ નિયમિત કસરત કરવી ખૂબ જરૂરી છે.

બીજી આવૃત્તિ : જુલાઈ ૨૦૧૨

કિંમત રૂ. ૧૫/-

—: પ્રકાશક :—

**એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)**

નગારીયા, ઘરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૮૬૦૫૦

ફોન : ૦૨૬૩૩-૨૯૩૨૩૨, ૨૪૦૪૦૯

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક કિઓશન (૦૨૬૧) ૨૪૬૦૭૨૨

## મેનોપોઝ

માસિક કાયમ માટે જતું રહેવું



—: આલેખ :—

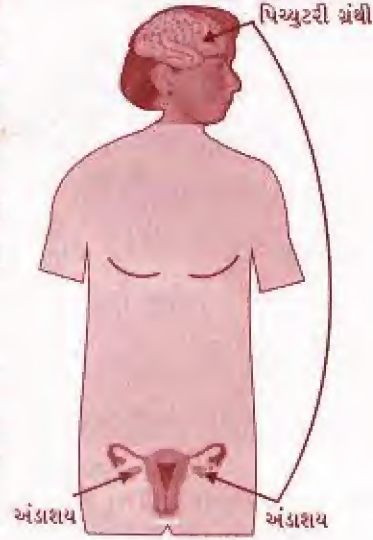
**ડૉ. દક્ષા પટેલ**

**એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)**



## હોર્મોન્સ એટલે શું ?

- હોર્મોન્સ એટલે અમુક જાતના રાસાયણિક તત્વો. આપણા શરીરમાં ઘણી જાતના હોર્મોન્સ બને છે. આ હોર્મોન્સ શરીરમાં ખૂબ અગત્યના કાર્ય કરે છે. પ્રજનનતંત્ર ઉપર પણ હોર્મોન્સની અસરને લીધે જ તેના કાર્યો થાય છે.
- પ્રજનનતંત્રમાં આવેલ અંડાશયમાં ઈસ્ટ્રોજન-પ્રોજેસ્ટેરોન નામના હોર્મોન્સ બને છે. જેની ઉપર કાબુ મગજમાં પિચ્યુટરી નામની ગ્રંથિમાં બનતા બીજા અંડાશય કેટલાક હોર્મોન્સનો છે.



## અંડાશયમાં બનતા ઈસ્ટ્રોજન શરીરમાં શું કામ કરે છે ?

- છોકરી ૧૧-૧૨ વર્ષની થાય તે સમયે પહેલી વાર તેના શરીરમાં જે ફેરફારો થાય, જેમ કે છાતીનો વિકાસ, વાળ ઉગવા, માસિક આવવું... તે મુખ્યત્વે ઈસ્ટ્રોજન નામના હોર્મોન્સને લીધે હોય છે.
- ઈસ્ટ્રોજનની અસરથી અંડાશયમાંથી દર મહિને એક સ્ત્રીબીજ પુખ્ત થઈને છૂટું પડે છે. તે ઉપરાંત તેની અસરથી ગર્ભાશયની અંદર ગર્ભને પોષવા દિવાલ બને છે. ગર્ભ ના રહે ત્યારે આ દિવાલ ખરી જાય છે, તેને માસિક કહેવાય છે.
- આ ઉપરાંત ઈસ્ટ્રોજનને લીધે ચામડી સુંવાળી બને છે, હાડકાં મજબુત થાય છે, તેમજ તે મગજના પણ ઘણાં કાર્યોમાં ઉપયોગી થાય છે.

## માસિક એટલે શું ?



નિયમિત માસિક

- અંડાશયમાં બનતા ઈસ્ટ્રોજન/પ્રોજેસ્ટેરોન હોર્મોન્સનું પ્રમાણ લોહીમાં જ્યારે એકદમ ઘટી જાય ત્યારે માસિક આવવાની શરૂઆત થાય છે.
- માસિક વખતે ગર્ભાશયમાં ગર્ભને પોષવા બનેલી સૌથી અંદરની દિવાલ ધીરે ધીરે તૂટીને ખરે છે. આ દિવાલની સાથે જ જોડાયેલી લોહીની ખૂબ નાની નળીઓ તૂટે છે, આથી થોડું લોહી પણ નીકળે છે.
- સામાન્ય રીતે આ દિવાલ ૩-૪ દિવસ સુધી ખરે છે, ત્યારે આશરે ૫૦-૬૦ મિ.લી. (એટલે કે અડધો કપ) જેટલું લોહી શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. માસિકમાં અંદરની દિવાલ સાથે લોહી ભેગું હોવાથી માસિક કથ્થઈ રંગનું લાગે છે. આમ માસિક એ મેલું લોહી નથી.
- માસિક લગભગ ૧૨-૧૩ વર્ષ થી ૪૫-૫૦ વર્ષના ગાળા દરમિયાન આવે છે. તેથી જ આ વર્ષોમાં બાળક થઈ શકે છે.

## મેનોપોઝ એટલે શું ?



માસિક બંધ થવું

- મેનોપોઝ એટલે કાયમ માટે માસિકનું બંધ થઈ જવું. આશરે ૪૫ વર્ષની ઉંમર પછીથી અંડાશયમાં પૂરતું ઈસ્ટ્રોજન બનતું નથી. જેથી તેમાંથી સ્ત્રીબીજ છૂટું પડતું નથી. ગર્ભાશયની અંદર નવી દિવાલ પણ બનતી નથી. આથી માસિક કાયમી આવતું બંધ થઈ જાય છે.

૪૫ વર્ષ પછી જ્યારે સતત ૧૨ મહિના સુધી માસિક ન આવે ત્યારે મેનોપોઝ આવ્યું કહેવાય.



## મેનોપોઝની શરૂઆત કેવી રીતે થાય ?

- મેનોપોઝ આવવાનું હોય તે પહેલા સામાન્ય રીતે છેલ્લાં ૩-૪ વર્ષ માસિક આવવાની રીત બદલાય છે.
- કોઈક બેનને નિયમિત માસિક આવતું હોય તેને માસિક આવતું એકદમ જ બંધ થઈ જાય તેવું પણ બને છે.
- કોઈને નિયમિત જ આવે પણ ખૂબ ઓછું આવે, તો વળી કોઈને લાંબા સમય પછી એટલે કે ૨-૪ મહિને આવે છે.
- કોઈને જલદીથી એટલે કે મહિનામાં બે વાર આવે કે વધુ માસિક આવે.
- જો બેનને ૭ દિવસથી વધુ અને ખૂબ માસિક આવે તો તેની ડૉક્ટર પાસે તપાસ અને સારવાર કરાવવી પડે. સાથે સાથે આયર્નની ગોળી પણ ૩-૪ મહિના લેવી જરૂરી છે.

## કઈ ઉંમરે મેનોપોઝ આવે છે ?

- મોટાભાગની બેનોને સામાન્ય રીતે ૪૫ થી ૫૦ વર્ષની આસપાસ મેનોપોઝ આવે છે. પણ કોઈ બેનને ૪૨ વર્ષે પણ મેનોપોઝ આવી જાય તો કોઈકને ૫૫ વર્ષે પણ આવે છે. કોને ક્યારે મેનોપોઝ આવશે તે પહેલેથી ખબર પડે નહીં.



- એવું ખરું કે જે બેનની કુટુંબમાં મા કે દાદીમાને વહેલું માસિક જતું રહેલું હોય તો તે બેનને પણ વહેલું માસિક જતું રહે, અને જો તેમને મોડી ઉંમરે ગયું હોય તો બેનને મોડું જવાની શક્યતા ખરી. એ જ રીતે બીડી, તમાકુ, સિગારેટ પીનાર બહેનોને માસિક વહેલું જવાની શક્યતા ખરી.

## મેનોપોઝ વખતે શરીરમાં શું ફેરફાર થાય?

- મેનોપોઝ વખતે શરીરમાં થતા મોટાભાગના ફેરફારો અંડાશયમાં બનતા ઈસ્ટ્રોજન હોર્મોન્સ ઘટવાથી થાય છે. આ ફેરફારો ખૂબ ધીરે ધીરે ખબર ન પડે તે રીતે થાય છે.

## શરીરમાં ફેરફાર :



- ચામડીમાં કરચલી પડે તેમજ તે સુકાય છે. વાળ ઘોળા અને બરછટ થાય છે. દાંતમાં સડો થાય છે, સ્તન ઢીલા પડે છે. શરીરના

હાડકામાં કેલ્શિયમ ઘટવાથી તેની મજબૂતાઈ ઘટે છે, આમ હાડકા નબળા પડે છે. (આને અંગ્રેજીમાં ઓસ્ટીઓપોરોસીસ કહેવાય છે.)

## પ્રજનનતંત્રમાં ફેરફારો :

- પ્રજનનતંત્રમાં ઘણાં ફેરફારો થાય છે. યોનિમાર્ગ સાંકડો તેમજ સૂકો બને છે. ગર્ભાશય અને તેનું મુખ સંકોચાય છે અને તેની દિવાલ ધીરે ધીરે નાશ પામે છે. ગર્ભાશય તેમજ કાયાને ટેકો આપતા સ્નાયુઓ પણ ઢીલા થાય છે, તેથી કોઈક વાર ગર્ભાશય, મૂત્રાશય ખસીને નીચે ઉતરે છે. (આવી બેનોને ખાંસી ખાતી વખતે કે હસતી વખતે પેશાબનાં ટીપાં નીકળી જાય છે.)

## માસિક કાયમી ગયા બાદ ફરી આવે તો શું કરવું ?



જો માસિક ૧ વર્ષ સુધી ના આવ્યું હોય, ત્યારબાદ ફરી માસિક આવે તો તેને ખૂબ ગંભીરતાથી લેવું. ઘણાં કારણોથી જેમ કે કેન્સર જેવા રોગને લીધે પણ આવું થઈ શકે. ખાસ કરીને ગર્ભાશયનું મુખ, ગર્ભાશય, યોનીમાર્ગ કે અંડાશયનું કેન્સર છે, કે નહીં તેની સ્ત્રીરોગના નિષ્ણાંત ડોક્ટર પાસે જઈ પૂરતી તપાસ કરાવવી ખૂબ જરૂરી છે. જરૂર પડે સોનોગ્રાફી પણ કરાવવી સારી.



## મેનોપોઝ દરમિયાન શું શું તકલીફો થઈ શકે ?

- મોટાભાગની બેનોને (આશરે 50%-90% બેનોને) મેનોપોઝ આવે ત્યારે માસિક ચાલી જવા સિવાય કોઈ તકલીફ થતી નથી. પરંતુ થોડી બેનોને અમુક જાતની તકલીફો થાય છે. દરેકની તકલીફ પણ જુદી જુદી હોય છે. તેથી જ મેનોપોઝ સમયે આપણા સગા-સંબંધી કે બહેનપણીને શું થયેલું તે સાંભળી ગભરાવું નહીં કે તેમની સાથે પોતાની સરખામણી કરવી નહીં.
- ઘણીવાર અમુક તકલીફ મેનોપોઝને લીધે છે કે ઉંમર વધવાથી તે જુદું તારવવું મુશ્કેલ હોય છે. કારણકે આજ ઉંમરે વા, કમરનો દુખાવો કે બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ જેવા રોગો પણ થતા હોય છે.

## મેનોપોઝ વખતે થતી તકલીફો

### (૧) ટૂંક સમયની (૨) થોડા વર્ષો સુધી ચાલે (૩) લાંબા ગાળાની

#### ટૂંક સમયની તકલીફો

#### (૧) ખૂબ ગરમી લાગવી : (હોટફ્લશ)

- આ ફરિયાદ ઘણી બેનોને મેનોપોઝ આવે તેના બે-ત્રણ વર્ષ પહેલાંથી શરૂ થાય છે. તેમાં અચાનક શરીરમાં ગરમી લાગે છે, ખાસ કરીને ચહેરો અને છાતીના ભાગની ચામડી લાલઘુમ થઈ જાય છે. આવું બે-ત્રણ મિનીટ સુધી રહે અને પછીથી ખૂબ પરસેવો થાય છે, ત્યારબાદ ઠંડી અને ધ્રુજારી આવે. ઘણાંને રાત્રે આવું થાય તો ઉંઘ બરાબર આવે નહીં અને પછી થાક લાગે છે.



- આવું થાય તો ઠંડા પાણીએ નહાવું જોઈએ, પંખાની સગવડ હોય તો તે વાપરવો, તેમજ ઢીલા, સુતરાઉ કપડાં પહેરવા જોઈએ.

## (૨) અન્ય તકલીફો :

- ઘણાંને માથાનો દુખાવો, કમરનો દુખાવો, શરીરમાં પાણી ભરાવું, હૃદયના ઘબકારા વધી જવા, હાથ-પગે ઝણઝણાટી થવી જેવી તકલીફો થાય છે. જો સહન ના થાય તેવી કોઈપણ તકલીફ હોય તો ડોક્ટર પાસે સારવાર કરાવવી.



## (૩) માનસિક તકલીફો :

- મેનોપોઝ વખતે અમુક બેનની માનસિક હાલત સારી રહેતી નથી, જેમ કે, ચિંતા થયા કરે, જરાકમાં મુડ બદલાઈ જાય, સુનમુન બેસી રહે, ચીડીયાપણું આવે, નાની નાની વાતમાં ગુસ્સો આવે, યાદશક્તિ ઓછી થાય, આત્મવિશ્વાસ ખોઈ બેસે, અસલામતી લાગે, ઉંઘ ન આવે વિગેરે.



- આવા વખતે મનને કેવી રીતે શાંત રાખવું, તનાવથી કેવી રીતે મુક્ત રહેવું તે શીખવું પડે. તે માટે જરૂર પડે તો ડોક્ટરની મદદ લેવી.

## થોડા વર્ષો સુધી ચાલતી તકલીફો

### (૧) માસિકમાં ફેરફાર થવો :

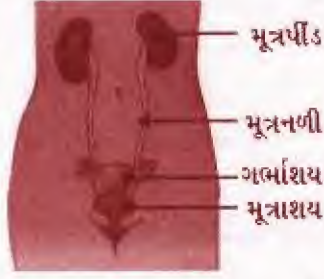
- અમુક બેનોને માસિક કાયમી જતું રહે તે પહેલાના ૨-૩ વર્ષ માટે માસિક અનિયમિત થઈ જાય છે. જો કે આજ ઉંમરે ગર્ભાશયના રોગમાં પણ અનિયમિત માસિક આવી શકે છે. જેમ કે ગર્ભાશયમાં ગાંઠ થવી, (ફાઈબ્રોઈડ), ગર્ભાશયની દિવાલ જાડી થવી, ગર્ભાશયનું કેન્સર વગેરે. તેથી અનિયમિત કે વધુ માસિક આવે તો તે મેનોપોઝને લીધે છે, કે ગર્ભાશયના કોઈ રોગને લીધે તે જાતે નક્કી કરવાને બદલે ડોક્ટર પાસે જઈ તપાસ કરાવી લેવી સારી. ગર્ભાશયની તપાસ, ગર્ભાશયના મુખની તપાસ (પેપ ટેસ્ટ), સોનોગ્રાફી વિગેરે જરૂર પ્રમાણે ડોક્ટર તપાસ કરશે.





### (૨) પેશાબમાર્ગની તકલીફ થવી :

- પેશાબમાં તકલીફ થાય, જેમ કે ઘડી ઘડી પેશાબ લાગવો, પેશાબ લાગે કે તરત દોડવું પડે, પેશાબના ટીપાં પડી જવા...
- આવું કંઈપણ થાય તો ડોક્ટર પાસે પેશાબની તપાસ કરાવી સારવાર કરાવવી.



### (૩) યોનિમાર્ગ સંકોચાય તેમજ સુકો થવો :

- મેનોપોઝ બાદ ઘણી બેનોનો યોનિમાર્ગ સંકોચાય તેમજ સુકો થાય છે. કારણ તેમાં બનતો ચીકણો પદાર્થ હવે ઓછો ઝરે છે. આ કારણે જાતીય સંબંધ વખતે પણ દુખાવો થઈ શકે છે. જો કે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ અમુક મલમ કાયામાં લગાડવાથી આ તકલીફ ઓછી કરી શકાય છે.



### (૪) જાતીય સંબંધમાં ફેરફાર થવા :

- આ ઉંમરે અમુક બેનોને જાતીય સંબંધમાંથી રસ ઉડી જાય છે. તેથી ઘણીવાર પતિ-પત્નીના સંબંધમાં પણ તનાવ આવી શકે છે. આવું હોર્મોન્સ ઘટવાથી થોડા સમય માટે થાય છે. તેથી જો આ બાબતને પતિ સહાનુભૂતિપૂર્વક સમજી શકે તો તેઓ વચ્ચે તનાવ ઘટી શકે.



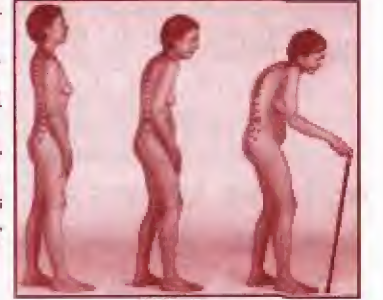
### લાંબા ગાળાના ફેરફારો

#### (૧) હાડકાં નબળા પડવા :

- મેનોપોઝ બાદ ઘણી બેનોમાં હાડકાંની મજબૂતાઈ ઘટે છે, તેમાં કેલ્શિયમ ઓછું થાય છે. જો કે હાડકાં ખૂબ ધીરે ધીરે નબળા પડે છે, તેથી તેની ખાસ ખબર પડતી નથી.



- પછીથી જરા જેટલું પડી જવાથી પણ સહેલાઈથી હાડકું ભાંગે ત્યારે તેનો ખ્યાલ આવે છે. ખાસ કરીને કરોડના મણકા, સાથળ કે થાપાના હાડકાં ભાંગવાનો સંભવ વધુ હોય છે. હાડકા ભાંગે છે એટલે કે ૩-૪ મહિનાનો ખાટલો અને પૈસાનું પાણી.
- હાડકાં નબળા પડવાથી કમરથી ખૂંધ થાય છે. ધીરે ધીરે ઉંચાઈ ઘટતી જાય છે. આથી જ હાડકાં નબળા ન પડે તે માટે રોજ નિયમિત કસરત કરવી અને શરીરને કસાયેલું રાખવું. આ ઉપરાંત વધુ પડતું વજન વધે નહીં તેનું ધ્યાન રાખવું તેમજ રોજ નિયમિત કેલ્શિયમની ગોળી લેવી.



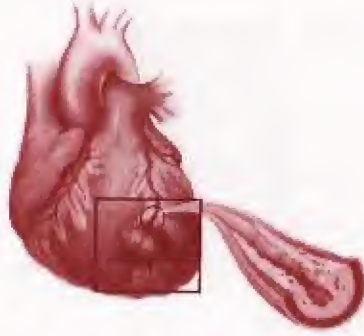
આપણા દરેક હાડકાંમાં દરરોજ થોડા નવા કોષ બને છે અને જૂના કોષ નાશ પામે છે. જન્મ બાદ શરૂઆતના ૨૦ વર્ષમાં હાડકાંમાં નવા કોષ બનવાની પ્રક્રિયા ઝડપી હોય છે. જ્યારે જૂના કોષ ઓછા ઝડપથી નાશ પામે છે. ૨૦ થી ૪૦ વર્ષ વચ્ચે તે સરખી રહે છે. જ્યારે ૪૦ વર્ષ પછીથી જે ઝડપથી જૂના કોષ નાશ પામે છે તેટલી ઝડપથી નવા કોષ નથી બનતા. આથી જ મોટી ઉંમરે હાડકાંની મજબૂતાઈ ઘટે છે અને તે નબળા પડે છે. આ ઉપરાંત ૪૦ વર્ષ પછીથી બેનોમાં ઈસ્ટ્રોજન ઘટવાને લીધે પણ હાડકાં નબળા પડે છે.



## (૨) હૃદયની બિમારી :



તંદુરસ્ત હૃદય



હૃદય રોગ

- મેનોપોઝ પહેલાની ઉંમરે પુરુષોમાં સ્ત્રીઓ કરતાં હૃદયની બિમારી વધુ થાય છે. જેવી કે હાર્ટએટેક, બ્લડપ્રેશર વધવું.... જ્યારે મેનોપોઝ બાદ ઈસ્ટ્રોજન ઘટવાને લીધે સ્ત્રીઓમાં પણ હૃદયની બિમારી પુરુષ જેટલી જ થાય છે. તેમાં પણ જો ગર્ભાશયની સાથે બંને અંડાશય પણ કઢાવી નાખવામાં આવ્યા હોય તો ઈસ્ટ્રોજન અચાનક ઘટવાને કારણે આ જોખમ વધી જાય છે.

### મેનોપોઝ વખતે ધ્યાન રાખવાની બાબતો :

- પહેલાંના જમાનામાં સ્ત્રીઓનું આયુષ્ય ઓછું હતું. મોટાભાગની બેનો ૫૦-૫૫ વર્ષની આસપાસ જીવતી, તેથી તેઓને મેનોપોઝનો ગાળો ખૂબ ટૂંકો કાઢવાનો રહેતો. હવે આપણા દેશમાં બેનો ૬૫-૭૦ વર્ષ સુધી જીવે છે, એટલે કે જીવનનો ત્રીજો ભાગ મેનોપોઝ બાદ આવે છે. આથી તેણે આ લાંબો ગાળો ખૂબ તંદુરસ્ત અને કાર્યશીલ રહીને પસાર કરવો ખૂબ જરૂરી છે.
- મેનોપોઝ દરેકની જીંદગીમાં આવનાર કુદરતી તબક્કો છે, તેને સહજ રીતે સ્વીકારી લેવાથી પણ ઘણી રાહત થાય છે.
- હવે માસિક આવશે કે માસિક વખતે દુખાવો થશે, તેવી કોઈ ચિંતા નહીં, તેથી માસિકમાંથી થયેલા છૂટકારાનો આનંદ મેળવી શકાય. પોતાને ગમતું કામ શોધી તેમાં ખૂંપી જવાથી દિવસો આનંદમાં પસાર કરી શકાય છે.



- મેનોપોઝની ઉંમર વખતે બહેનોને કૌટુંબિક પ્રશ્નોનો સામનો પણ કરવો પડે છે. બાળકો કિશોરાવસ્થામાં હોય તેના સંવેદનશીલ પ્રશ્નો, ઘરમાં ઘરડા મા-બાપ કે સાસુ-સસરાની સંભાળ લેવાની હોય, પતિની નિવૃત્ત થવાની ઉંમર નજીક આવી રહી હોય. આમ બેનને મેનોપોઝ વખતે થતી શારીરિક અને માનસિક તકલીફો ઉપરાંત આ સામાજિક પરિસ્થિતિમાંથી પણ માર્ગ કાઢવાનો હોય છે.
- આથી આ સમયે જો બેનને ખૂબ મુંઝવણો થતી હોય તો તેણે ક્યાંતો પતિને, કુટુંબની નજીકની કોઈ વ્યક્તિને અથવા તો તેને જે કોઈ સમજી શકતું હોય તેની પાસે જઈ મુક્તપણે પોતાની મુંઝવણ કહેવી, જેથી ઘણાં હળવા થઈ જવાય. માનસિક તનાવ ઓછો થાય.

### સમતોલ ખોરાક લેવો :



- પોતાનું વજન બરાબર જળવાઈ રહે તે માટે ખોરાક પ્રમાણમાં અને સમતોલ લેવો. તળેલો અને ગળ્યો ખોરાક ઓછાં ખાવાં. ખાસ કરીને લીલા શાકભાજી અને તાજા ફળો ખૂબ ખાવાં, જેથી શરીરને જરૂરી વિટામીન-લોહતત્વ મળે. સોયાબીન પણ ખાવામાં ખૂબ સારા..
- દૂધ અને તેની બનાવટ દહીં-છાશ તેમજ સીંગ-તલ વિગેરે ખાસ ખાવા, જેથી તેમાંથી કેલ્શિયમ અને જરૂરી ક્ષાર મળે. આ ઉપરાંત કેલ્શિયમ અને વિટામીન-ડી ની ગોળી પણ ડોક્ટરને પૂછીને નિયમિત લેવી.



## નિયમિત કસરત કરવી :



- આ ઉંમરે નિયમિત કસરત કરવી ખૂબ જ અગત્યની છે. તેનાથી સ્નાયુ કસાયેલા રહે છે. તેમજ સાંધા અને હાડકાં મજબૂત બને છે. દા.ત. રોજ નિયમિત અડધો કલાક કસરત કરવી, ૨-૩ કિ.મી. ઝડપથી ચાલવું, સાયકલ ચલાવવી, પાણીમાં તરવું વિગેરે. આમાંથી જેમાં મજા આવતી હોય તેવી કસરત કરવી.
- આમ રોજ અથવા અઠવાડિયામાં પાંચ વાર નિયમિત અડધો કલાક પણ કસરત કરવાથી વજન કાબુમાં રહે છે, શરીર અને મન સ્કૂર્તિમાં રહે છે અને ઉંઘ પણ ખૂબ સારી આવે છે.

તમાકુ-બીડી-સીગારેટ-દારૂ જેવા કોઈપણ વ્યસનો હોય તો ખાસ છોડી દેવા. કારણ કે તેનાથી હાડકા વધુ નબળા પડે છે, પેટમાં ચાંદી પડે છે તેમજ હૃદયની બિમારી કે કેન્સર જેવા ગંભીર રોગ પણ થઈ શકે છે.

### સારવાર:

મેનોપોઝ વખતે જુદી જુદી તકલીફ પ્રમાણેની જુદી જુદી સારવાર હોય છે. સૌ પ્રથમ તો પોતાને થતી મૂંઝવણ વિષે ડૉક્ટર સાથે પેટ છુટી વાતો કરવી. ઘણીવાર મનની વાતો કરવાથી પણ ખૂબ સારું લાગે છે. વળી માનસિક તનાવ ખૂબ હોય તો ડૉક્ટરને પૂછી તનાવ ઓછો થાય અને સારી રીતે ઉંઘ આવે તેવી ગોળી પણ લઈ શકાય છે.

મેનોપોઝની ખાસ સારવાર છે એચ. આર. ટી. (હોર્મોન્સ રીપ્લેશમેન્ટ થેરાપી) એટલે કે બહારથી હોર્મોન્સ આપવા.

મેનોપોઝ પહેલાં અંડાશયમાં જે ઈસ્ટ્રોજન/પ્રોજેસ્ટેરોન હોર્મોન્સ બનતા હતા તે હોર્મોન્સને જ બહારથી આપવાની સારવારને એચ.આર.ટી. કહે છે. ખાસ કરીને શરીરમાં ઈસ્ટ્રોજન ઘટવાથી જે તકલીફો ઉભી થાય છે તેને એચ.આર.ટી. લેવાથી ઓછી કરી શકાય છે.

## શું એચ. આર. ટી. લેવી જોઈએ ?

એચ.આર.ટી. લેવી જોઈએ કે નહીં તેની તરફેણ અને વિરૂધ્ધ એમ બંને બાજુ ખૂબ દાખલા-દલીલો થાય છે. એમાં દરેક ડૉક્ટરનો પોતપોતાનો અનુભવ અને અભિપ્રાય કામ કરે છે.

હાલના મત પ્રમાણે જે બેનને મેનોપોઝને લીધે રોજાંદા જીવન ઉપર અસર થતી હોય, તેને ખૂબ તકલીફ થતી હોય તો તેણે જરૂર પ્રમાણે ઓછા ડોઝવાળી તેમજ ઓછા સમય માટે એચ.આર.ટી. લેવી જોઈએ. જો કે એચ.આર.ટી.ની જરૂર ઘણી ઓછી (આશરે ૨૫% થી ૩૦ %) બહેનોને પડે છે.

આ ઉપરાંત જે બેનને ઓપરેશનમાં ગર્ભાશયની સાથે જ અંડાશય કાઢવાને લીધે મેનોપોઝ આવ્યું હોય, જેમાં અચાનક જ ઈસ્ટ્રોજન ઘટી જાય તે બેનોમાં એચ.આર.ટી. ફાયદો કરે છે.

## એચ. આર. ટી. કઈ કઈ રીતે લઈ શકાય ?

એચ.આર.ટી. ઘણી રીતે લઈ શકાય - મોં વાટે, કાયા વાટે, ચામડીમાં પેચ મુકીને, ઈમ્પ્લાન્ટ મૂકીને વિગેરે. કોને કઈ રીતે આપવી તે ડૉક્ટર નક્કી કરે છે.

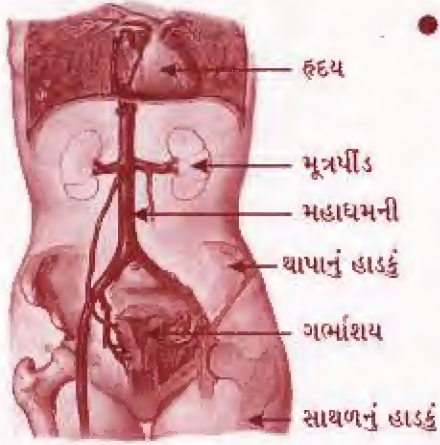
**મોં વાટે:** આ ગોળીઓ ઘણાં નામે મળે છે. તે ૨૮ ગોળીના પેકેટમાં મળે છે. માસિકની શું તકલીફ છે તે ધ્યાનમાં રાખી ડૉક્ટર તે પ્રમાણે ગોળી લખી આપે છે.

**કાયામાં મુકવાની ગોળી કે મલમ:** જે બેનોની મુખ્ય ફરિયાદ યોનિમાર્ગ સુકાવાની કે સંકોચાવાની છે, પેશાબની તકલીફની છે કે ભેગા થતી વખતે દુઃખાવાની છે તેને કાયામાં મુકવાની ગોળી કે મલમ આપી શકાય.

**ચામડી ઉપર લગાવવાના પેચ-ઈમ્પ્લાન્ટ:** આ થોડા મોંઘા પડે. પેચ પેટની ચામડી ઉપર લગાવવાના જે ૪-૫ દિવસ રાખી શકાય. જ્યારે ઈમ્પ્લાન્ટ ચામડીની અંદર મુકવાના હોય, ડૉક્ટર પાસે જ મુકાવવા પડે, પણ એક વાર મુકાવ્યા બાદ આશરે ૬ મહિના સુધી રાખી શકાય.



## એચ. આર. ટી. કોણ લેવી જોઈએ ?



- એચ.આર.ટી. ખાસ કરીને હોટ ફ્લેશ એટલે કે ખૂબ ગરમી લાગવી, પરસેવો થવો તેમાં કામ લાગે છે. આ ઉપરાંત તે લેવાથી માનસિક તનાવ, ચિડિયો સ્વભાવ ઓછા થાય છે, તેમજ યાદશક્તિમાં સુધારો થાય છે. આ બધી તકલીફ માટે આશરે ૫-૬ મહિના સુધી જ એચ.આર.ટી. લેવાની જરૂર પડે છે.

- એચ.આર.ટી. યોનિમાર્ગને સંકોચાતા કે સુકો થતો અટકાવે છે, તેમજ પેશાબની તકલીફો ઘટાડે છે. એથી એવી તકલીફવાળી બેનોએ કાયામાં મુકવાની ગોળી લેવી જોઈએ.
- એચ.આર.ટી. લેવાથી હૃદયની બિમારી સામે રક્ષણ મળે છે. તેનાથી ધમનીની દિવાલ મજબૂત બને છે, લોહીમાં ખરાબ કોલેસ્ટરોલ ઘટે છે અને સાફ કોલેસ્ટરોલ વધે છે. તેથી ખાસ કરીને જેને હૃદયની બિમારીનું જોખમ વધારે હોય તે એચ.આર.ટી. લઈ શકે છે. જો કે એકવાર હાર્ટએટેક આવી જાય તો પછી તે લેવાથી ખાસ ફાયદો થતો નથી.
- એચ. આર. ટી. હાડકા નબળા પડતા પણ અટકાવે છે. મેનોપોઝ બાદ ઘણી બેનોના હાડકાં નબળા પડે છે. આથી જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં મેનોપોઝ સમયે હાડકાં નબળા છે કે નહીં તેનો ખાસ ટેસ્ટ કરાવવો. આ ટેસ્ટ થોડો મોંઘો હોય છે અને અમુક જગ્યા એ જ થાય છે. અમુક અભ્યાસમાં એવા તારણો છે કે ઓછામાં ઓછું પાંચ વર્ષ એચ.આર.ટી. લેવાથી થાપાના અને કરોડના ફ્રેક્ચર ખૂબ ઓછા થાય છે. આ ઉપરાંત કેલ્શિયમ-વિટામીન-ડીની ગોળી લેવાથી અને નિયમિત કસરત કરવાથી પણ હાડકા નબળા થતા અટકાવી શકાય છે.

## એચ. આર. ટી. ની આડઅસર :

- એચ.આર.ટી.ની આડઅસર પણ છે, જેમ કે શરીરમાં પાણીનો ભરાવો થવો, છાતીમાં દુખાવો થવો, ઉલટી-ઉબકાં થવા વગેરે, જે થોડો સમય જતાં ઓછા થઈ જાય છે. (ઘણાં એવું માને છે કે તેનાથી વજન ખૂબ વધી જાય પણ આ વાત સાચી નથી.)
- જેને પહેલેથી કલેજાની કે પિત્તાશયની તકલીફ હોય, લોહી ગંદાવાની તકલીફ હોય તો એચ.આર.ટી. તેને વધારે છે. તેઓએ એચ.આર.ટી. લેવી નહીં.
- લાંબો સમય એચ.આર.ટી. લેવાથી ગર્ભાશયની દિવાલ ફુલી જઈ શકે છે. કોઈકને વચ્ચેથી માસિક આવી જાય છે, જો કે એચ.આર.ટી.માં ઈસ્ટ્રોજન-પ્રોજેસ્ટેરોન ભેગા લેવાથી તેમજ તેને સતત ચાલુ રાખવાથી આ થતું અટકાવી શકાય છે.

## શું એચ.આર.ટી લેવાથી કેન્સર થાય ?

હાલમાં થયેલા અમુક અભ્યાસના તારણમાં એચ.આર.ટી.થી અંડાશય કે ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર થતું નથી, પણ તેને લાંબો સમય લેવાથી સ્તન કે ગર્ભાશયનું કેન્સર થવાની શક્યતા થોડી વધે છે. તેમાં ખાસ કરીને જો કુટુંબમાં કોઈને સ્તનનું કેન્સર થયું હોય તો તેની શક્યતા વધે છે. આથી ૪૫ વર્ષની ઉંમર પછી મેમોગ્રાફી (સ્તન કેન્સર જાણવા એક્સ-રે પાડવાનું ખાસ મશીન) શક્ય હોય તો દર બે વર્ષે કરાવતા રહેવું જોઈએ.

**જીંદગીનો આ કુદરતી તબક્કો છે, તેને સારી રીતે સ્વીકારી લેવાનો. જો મેનોપોઝ માટે આપણે માનસિક રીતે બરાબર તૈયાર હોઈએ તો ઘણી ઓછી તકલીફો થાય છે.**



## મેનોપોઝ વખતે સામાન્ય રીતે પૂછાતા સવાલો અને માન્યતાઓ :



### શું મેનોપોઝ આવે એટલે આપણે ઘરડા લાગીએ ?

ના, મેનોપોઝ તો ૪૫-૫૦ વર્ષે આવે, જ્યારે અમુક કાળજી લીધી હોય તો ઘરડા તો આપણે ૭૦-૭૫ વર્ષે લાગીએ. ખાસ કરીને સમતોલ આહાર તેમજ લીલા શાકભાજી-ફળો ખાવાથી અને નિયમિત કસરત કરવાથી સ્નાયુ કસાયેલા રહે તેથી શરીર પણ સ્ફૂર્તિવાળું અને કાર્યશીલ રહે છે. ચામડીમાં કસાયેલી પડતી નથી અને આપણે ઘરડાં લાગતા નથી.

**ઘણાંને મેનોપોઝ વખતે ઘણી તકલીફો થાય છે. જેમકે ગરમી લાગે, શરીર ફુલી જાય, મગજ તનાવમાં રહે વગેરે. શું મને પણ આવું થશે ?**

દરેક બેનને અલગ અલગ થતું હોય છે. કોઈને કોઈ જ તકલીફ ના થાય, તો કોઈને અમુક તકલીફ થાય. કોને કઈ તકલીફ થશે તે પહેલેથી ના ખબર પડે, પણ મેનોપોઝને સ્વાભાવિક રીતે સ્વીકારવાની, મનને આનંદમાં રાખવાની જો તમે પહેલેથી મનની તૈયારી કરી હોય તો ઘણી ઓછી તકલીફો થશે.

**મારી ઉંમર ૫૮ વર્ષની છે, મારો સ્વભાવ ખૂબ ભૂલકણો થતો જાય છે, તેની ચિંતા ખૂબ થાય છે તો શું કરવું ?**

ઘણી બેનો મેનોપોઝ બાદ તાજા બનેલા બનાવ ભૂલી જાય છે, પણ જુનું યાદ રહે છે. દા.ત. ચરમા કે ચાવી ક્યાં મૂક્યા છે, કોઈને ત્યાં જવાનું કહીને યાદ ના રહે વિગેરે. અમુક અભ્યાસના તારણો એવું કહે છે કે આવું થતું હોય ત્યારે એચ.આર.ટી. લેવાથી યાદશક્તિ સારી રહે છે, જો કે આમાં પણ એચ.આર.ટી. લેવાય કે નહીં તેના જુદા જુદા મતો પ્રવર્તે છે.

## મેનોપોઝ વખતે થતી તકલીફો

### અચાનક ગરમી લાગવી



### પેશાબમાં તકલીફ



### હાડકા નબળા પડવા



### માનસિક તનાવ



### ચોનીમાર્ગ સાંકડો થવો



### હૃદયની ઊંમરી



## ઉપાયો

### હંમેશા આનંદમાં રહેવું



### સમતોલ ખોરાક ખાવો



### ડૉ. ને પુછી એચ.આર.ટી. ગોળી લેવી



### નિયમિત કસરત કરવી

